Cultivando la Salud

Breast and Cervical Cancer Education Program

Teaching Guide

A Guide for Lay Health Workers

Developed by
The National Center for Farmworker Health

MH02D5467

mh02054G7

CMH-RC-Knowledge Centre
5515 Security Lane, Suite 101
Rockville, MD 20852
1-800-444-0472

Cultivating Health Teaching Guide

National Center for Farmworker Health, Inc.
1770 FM 967, Buda, Texas 78610
(512) 312-2700 (voice), (512) 312-2600 (fax)
www.ncfh.org

ACKNOWLEDGEMENTS

This program was funded by the Centers for Disease Control and Prevention, the National Organizational Strategies for the Prevention, Early Detection and Control of Cancer, Program Announcement #773, Cooperative Agreement U57/CCU614491.

Special thanks and acknowledgement goes out to the following people who have contributed to this project.

National Cancer Coalition Members
Susan Auger- Auger Communications- Durham, NC
Kathy Brieger- Peekskill Area Health Center- Peekskill, NY
Linda Civallero- NCI-Cancer Information Service- Houston, TX
Isabel De La Rosa-Nuestra Clínica del Valle- Pharr, TX
Yula Eckhart- "Mano A Mano" Program- Brownsville, TX
Susan Espinoza- Family Health Foundation- San Antonio, TX
Pat Graham-Casey- Cancer & Chronic Disease Consortium- El Paso, TX
Carol Hooks- Program for Appropriate Technology in Health (PATH)- Washington, D.C.
Janice Penney- Southwest Arkansas Migrant Education- Hope, AR
Lorena Sprager- La Clínica del Cariño- Hood River, OR
Adriana Valdes- Cancer & Chronic Disease Consortium- El Paso, TX

American Cancer Society:
Angie Colbert- Austin, TX
Eusebio Díaz- San Antonio, TX
Anne Marie Newman- Austin, TX

Texas Department of Health, Breast and Cervical Cancer Early Detection Program:
Claudia Himes- Austin, TX
Andrea Littlefield- Austin, TX
Steve Wright- Austin, TX

Program Development Team:
Maria Fernandez, Ph.D. -U.T.-Houston School of Public Health
Center for Health Promotion and Prevention
Guillermo Tortolero-Luna, MD, Ph.D. -U.T.-Houston School of Public Health
Center for Health Promotion and Prevention
MD Anderson Cancer Center
Carolina Derber- Translation
Marco Rutiaga- Layout and Design

National Center for Farmworker Health Staff:
Monica Saavedra-Embesi- Health Education Specialist
Alicia Gonzales- Program Manager
Sylvia Partida- Director of Operations
Bobbi Ryder- C.E.O.

Special thanks to all of the farmworker women and promotoras de salud who assisted us in the development of this program.

TABLE OF CONTENTS

Section I	
Introduction	2
Section II	
Recruiting Women to Attend your Sessions	3
Section III	
Planning your Sessions	4
Section IV	
Conducting your Sessions/Visits	6
Education Plans	7
Section V	
Resources	10
Resource A- How to Prepare for the Education Sessions	11
Resource B- Video Discussion Guide	12
Resource C- Barriers and Response Statements	14
Resource D- Local and National Breast and Cervical Cancer Resources	17
Resource E- How to do a Home Visit	18
Resource F- Safety Tips	19
Resource G- Networking Tips	21

I. Introduction

This guide is to help you, the lay health worker, plan your education sessions to share cancer information with women. This guide is to help you step by step as you conduct your sessions. The guide contains 3 education plans that will help you decide which material you will be covering during your sessions. It is important that you follow these plans so that the women in your community receive the most important information on breast and cervical cancer. **Remember, this is for your information while planning and conducting your sessions.**

This guide also contains additional resources that will assist you in your education and outreach efforts. The following is a list of the resources found in the teaching guide. It is important that you review the resource section before you begin your sessions.

- How to Prepare for the Education Session
- Video Discussion Guide
- Barrier and Response Statements
- Local and National Breast and Cervical Cancer Resources
- How to do a Home Visit
- Safety Guidelines
- Networking tips

IMPORTANT: Before you conduct the education sessions, ask your supervisor to provide you with a list of local breast and cervical cancer resources in your community. Give the women this list during your sessions. The resources should include the following screening services in your community:

- Health center phone numbers, addresses, and day/hours of operation for Pap and CBE
- Local mammography sites with phone numbers, addresses, and days/hours of operation
- Hospitals with same information as above
- County health departments with same information as above
- Planned Parenthood or other family planning clinics with same information as above
- Special programs in your community where women can get free or low cost mammograms or Pap tests

II. Recruiting Women to Attend Your Sessions

Tips for Finding Women

Finding farmworker women to attend the education sessions can be a difficult experience, but a rewarding one.

Here is a list of some things you can do to recruit women to your sessions.

- Post flyers or announcements about your program in different community venues. For example, grocery stores, convenience stores, churches, senior centers, etc. Include a phone number so that the women can contact you for more information.
- Go door to door in neighborhoods served by your health center
- Identify a community leader and work with her to invite women to the session
- Contact and work with neighborhood community centers
- Contact and work with neighborhood churches
- Contact and work with the local schools (i.e. PTA meetings, etc.)
- Contact and work with Migrant Headstart programs
- Contact and work with local migrant councils

Once you have posted announcements and have generated interest in your session, put together a list of interested women in your community. The list should include the woman's name, address, phone number, and the best time to reach her. You can begin planning your session and work with the women to determine the best, day, time and location for the session. The next session will provide you with more information on how to plan your session.

III. Planning your Sessions

Now that you've found women that are interested in attending your program, what do I do next?

The education sessions can be conducted individually or as group sessions. For group sessions, a group size of 2 to 4 women is recommended. Whether you're planning an individual session or a group session, the sessions can be conducted in the woman's home or if the woman prefers at the health center or other location that is convenient and accessible. For example, arrangements can be made with local churches, neighborhood centers, local school, or Migrant Headstart councils to have the sessions take place in their facilities. Find out ahead of time which location is most convenient for the woman (women). Remember, you want the women to feel comfortable. Make the session as enjoyable and easy to attend as possible.

If you feel that conducting the session outside of a woman's home is necessary, the following tips will provide you with some recommendations:

1. Always call the supervisor or manager of the place you would like to do the education sessions to ask for permission (if some place other than the woman's home).
2. Let the person know who you are, where you are calling from, and provide a brief description of the program.
3. Negotiate a certain time for you to arrive and conduct the education session in the time given.
4. Find out if you need keys, or someone to let you in, or any other important information prior to the session.

If money is available, you might want to provide some snacks and drinks for the woman/women during your session. This will make the women feel welcome, and who doesn't love a little snack! Check with your supervisor to see if this is possible.
Next it is time to prepare for your session.

We have provided you with a section on how to prepare for your education sessions,(**Review Resource A**) to help you make sure you are prepared for your session. Then you should review lesson plans A, B, and C. These plans will tell you which materials you will need for your session. Once you've done that prepare your materials and call to confirm your appointment (if possible). You may just want to carry all materials with you at all times. Finally, get directions, or get a map. Don't forget to always let someone know where you will be and for how long.

You should also find out ahead of time if you will be using the video. Find out if you have a TV/VCR combo to take with you, or if there is a TV and VCR available where you will be conducting your session. This will help you determine if you will be using the video or not.

Reminders

A few days before the session, remember to:

- ❑ Call to confirm the appointment.
- ❑ Let the woman know where the session will take place and provide her with directions. If the session is at the woman's home, make sure you know how to get there.
- ❑ Let her know what topics you will be talking about and how long the session(s) will last.

Your health center or organization may have ideas about providing some small gifts to your participants at the end of the session, like combs, small mirrors, key chains, and make up kits, etc.

IV. Conducting Your Sessions/Visits

We understand that every community and lay health worker program is different, so it is up to you to decide how you want to conduct your sessions. What we recommend is two visits in which you will share this information individually with each woman. If desired, a third session can be conducted in a group setting. This will provide the woman with a more focused education session and minimize distractions.

Recommendations for your visits:

First Visit: Tell the woman what the purpose for your visit is, what you will be talking about, and show her the program materials. This will provide you with an opportunity to get to know each other, and gain her confidence. Let the woman know this will be your first of two visits with her. Determine which plan you will be following based on the amount of time the woman has. (***See Section IV-Page 7 for Lesson Plans***). It is recommended that if time allows, Plan A be conducted during the first visit. This will give you the opportunity to provide the woman with a comprehensive education session of the material. Before you leave, make sure to provide her with a referral form for any of the following exams she has not had in the last year: mammogram, Pap test and clinical breast exam. If you are not able to provide referrals at this time, make sure to provide her with a list of screening sites in her community for the exams. Remember to fill out the encounter forms and make the next appointment.

Second Visit: This visit will serve as a follow up visit to reinforce important messages with the women. If you started one of the lesson plans in your previous visit and were unable to finish it, pick up where you left off, otherwise conduct one of the other lesson plans based on the amount of time the woman has. It is our recommendation that if plans A or B were conducted the first time, Plan C be conducted at this time to serve as reinforcement. Please be sure to answer any questions the woman may have. If you haven't done so already, make sure to provide her with a referral form for any of the following exams she has not had in the last year: mammogram, Pap test and clinical breast exam. If you are not able to provide referrals at this time, make sure to provide her with a list of screening sites in her community for the exams. Remember to fill out the encounter forms.

If you decide to do a group session, be sure to follow one of the Lesson Plans found in **Section-4 of the Teaching Guide, Page 7.**

Important: If you have 15 minutes or less to conduct the session, then reschedule the appointment with the woman so that you can return when you have more time. At this time, provide her with pamphlets on the mammogram, clinical breast exam, breast self-exam, and Pap test.

Prior to starting each education session you should plan to assure that you have all of the necessary materials. The following section will provide you with the lesson plans that will guide you through your sessions.

Education Plans

Education Plan A: The Video & Flipchart (1 hour and 30 minutes to 2 hours)

(It is recommended that the video only be used indoors. Using the TV outside makes it difficult because there can be many distractions and the quality of the picture is poor.)

1. Introduce yourself and mention that you will be talking about breast and cervical cancer and the importance of early detection.

2. View the video.

3. Lead a discussion using the questions in the "Video Discussion Guide"-**Resource B**. We want to review the most important messages.

4. Continue with a review of the entire flipchart.

5. Following the review of the flipchart, conduct a practice session with the woman on how to do a breast self-exam using the breast model. You can use the flipchart (page 9) to review the steps. Remind the woman/women that the breast self-exam does not replace the mammogram and that the mammogram is the best method for finding breast cancer early.

6. Before you leave, make sure to provide her with a referral form for any of the following exams she has not had in the last year: mammogram, Pap test and clinical breast exam. If you are not able to provide referrals at this time, make sure to provide her with a list of screening sites in her community.

7. Fill out the encounter forms, make your next appointment, and end the session.

Education Plan B: The video or flipchart (one hour)

1. Introduce yourself and mention that you will be talking about breast and cervical cancer and the importance of early detection.

2. If you plan to use the video, ask the woman if she has access to an electric outlet or has a TV/VCR if your program does not provide you with one.

3. If you are not able to use the video, review the entire flipchart and answer any questions then **skip to step #5**.

4. If you viewed the video, review **Resource B-Video Discussion Guide**, and lead a discussion on the material covered in the guide. Following the discussion, review **Resource C-Barriers and Response Statements** with the women.

5. Since this plan does not allow time for you to have a practice session on the breast self-exam, provide the woman/women with a pamphlet on the breast self-exam to take with her/them so that she/they can practice at home. Remind the woman/women that the breast self-exam does not replace the mammogram and that the mammogram is the best method for finding breast cancer early.

6. Before you leave, make sure to provide her with a referral form for any of the following exams she has not had in the last year: mammogram, Pap test and clinical breast exam. If you are not able to provide referrals at this time, make sure to provide her with a list of screening sites in the community.

7. Fill out the encounter forms, make your next appointment (if needed) and end the session.

Education Plan C: A brief encounter (30 minutes)

1. Introduce yourself and mention that you will be talking breast and cervical cancer and the importance of early detection.

2. Review the following pages found in the flipchart:
- 3A&B
- 4
- 5
- 6
- 11A-C
- 13A&B
- 14
- 16A-C
- 18

3. Since this plan does not allow time for you to have a practice session on the breast self-exam, provide the woman/women with a pamphlet on the breast self-exam to take with her/them so that she/they can practice at home. Remind the woman/women that the breast self-exam does not replace the mammogram and that the mammogram is the best method for finding breast cancer early.

4. If you haven't done so already, make sure to provide the woman with a referral form for any of the following exams she has not had in the last year: mammogram, Pap test and clinical breast exam. If you are not able to provide referrals at this time, make sure to provide her with a list of screening sites in the community.

5. Fill out the encounter forms and end the session.

V. Resources

Theses are the resources you will need to conduct your education sessions. The first three resources you will find necessary, while the remaining are additional support information. The resources are:

Resource A	**How to Prepare for the Education Sessions**	*page 11*
Resource B	**Video Discussion Guide**	*page 12*
Resource C	**Barriers and Response Statements**	*page 14*
Resource D	**Local and National Breast and Cervical Cancer Resources**	*page 17*
Resource E	**How to do a Home Visit**	*page 18*
Resource F	**Safety Tips**	*page 19*
Resource G	**Networking Tips**	*page 21*

RESOURCE A

HOW TO PREPARE FOR THE EDUCATION SESSIONS

Call and make the appointment

- ❑ Find out if the woman can meet with you and how much the time she has.
- ❑ Find out if she has an electrical outlet where you will be conducting the session, or if there is one where you will be going. Ask about a TV/VCR if your program does not provide one.

Two to three days before the visit:

- ❑ Call and remind the woman of the visit and to confirm the address and how long the session will last. Get directions if needed.
- ❑ Look over lesson plans and decide which plan to use.

The day before the visit:

Prepare and gather the necessary materials. They may include:

- ❑ Teaching guide
- ❑ Flipchart
- ❑ Video
- ❑ TV/VCR
- ❑ Pamphlets
- ❑ Referral forms/ Resource lists
- ❑ Encounter forms or group activity logs

The day of the visit:

- ❑ Take materials with you.
- ❑ Take a map or driving directions and address of location (if needed).
- ❑ Gather refreshments and/or small gifts for the woman/women, if possible.
- ❑ Take cellular phone or change to call someone in case of an emergency.
- ❑ Let someone at your office/health center know where you will be and when you plan to return.
- ❑ Have fun!

RESOURCE B

VIDEO DISCUSSION GUIDE

This guide should be used with plans A and B or anytime you use the video.

This guide will help you lead a discussion session following the video. Ask the following questions, and encourage discussion. You may refer to **Resource C: Barrier and Response Statements- page 14,** to discuss barriers brought up by the women and to answer any questions.

1. **What do you think were some of the most important things you learned from watching the video?**

2. **What did you learn about breast cancer? Are there any ways to find breast cancer early? What are they?**

3. **Let's review the screening guidelines. When should a woman over 40 get a mammogram?**
   - Once a year

4. **When should a women over 40 get a clinical breast exam?**
   - Once a year

5. **How often should we do a breast self-exam?**
   - Once a week, preferably one week following her period

6. **What did you learn about cervical cancer?**

7. **When should a woman over 40 get a Pap test?**
   - Once a year

8. **Remember in the video when the women were sitting around the picnic table and they talked about the reasons why women didn't get their exams? What were some of their reasons? Are their any other reasons why women might not?**

9. **Of all the reasons/barriers brought up, which do you think are the most common?**

10. **Let's think about Elena's testimonial...How did you feel after hearing her testimonial? Do you think that there are a lot of women like her who don't want to go to the doctor, because they aren't sick?**

11. **At the end of the video, Teresa reminds us to ask for our test results. Why is this so important?**

12. **What can we do to help convince women like Elena to go get their exams?**

13. **Where can you get a mammogram in your community?**

14. **Where can you get a Pap test in your community?**

RESOURCE C

BARRIERS AND RESPONSE STATEMENTS

Use this guide to help you provide responses to the women when barriers are brought up. Be sure to use this resource if the flipchart was not used during your education sessions or to accompany Plans B&C.

Money

If the woman says she can't afford to go get an exam, you can give her the following information. Most importantly you need to know where in your community the women can go get their exams, how to get there, and how much each exam will cost. **At this time, provide her with a list of breast and cervical cancer screening providers in the community.**

There are many programs that help pay for mammograms, clinical breast exams and Pap tests.

- You may want to start by calling your local migrant health center or clinic and asking them about any special programs for farmworkers. There are few facilities that offer free or low-cost mammograms and Pap tests during special campaigns.
- Many health centers nationwide have received funding from State Health Departments for free or low cost Breast and Cervical Cancer Screening. Check with your local migrant health or community health center to see if any providers in your area have this funding.
- Medicare or Medicaid may also cover the cost of the mammogram. The coverage can vary depending on the type of Medicaid or Medicare you have. Each state is different and has it's own free toll free line to call for application information on Medicaid and Medicare Eligibility. Check with your local health center or State Health Department for the toll free numbers.
- **Call For Health,** a program of the National Center for Farmworker Health, has a toll free line you can call, and speak to someone about free or low cost mammograms, clinical breast exams, and Pap tests in your area. The number is **1-800-377-9968**.

RESOURCE C

Embarrassment

It is understandable that you may feel embarrassed. Remember, there is no need to be embarrassed about getting a mammogram, clinical breast exam and Pap test because the doctors, nurses, and technicians who do the exams are professionals and do these exams on women every day.

- If your doctor is a male and you don't feel comfortable, ask to be seen by a female.
- By law a female health professional must be in the exam room at all times.
- If anytime before or during the exam you have questions, this is the perfect time to ask them. Don't be afraid, you have the right to understand the exams.

Fear of pain

- Many women are afraid that these exams will be painful.
- Some women may feel discomfort or pressure during the mammogram and Pap test.
- For the mammogram, the actual time the breast is pressed against the plastic tray is only a few seconds. The pressing is needed to get a clear x-ray of the breast and it normally doesn't hurt.
- For the Pap test, some pressure may also be experienced during the time the speculum is inserted into the vagina. This will also last only a few seconds. If at any time you feel a discomfort during any of the two exams, let your doctor know.

Fear of finding cancer

- **Remember:** When breast cancer is found early and it has not spread, the chance of a successful treatment is excellent. And when cervical cancer is found early, it can be cured!

Time

Many women think they don't have time to get a mammogram, clinical breast exam and a Pap test.

- You might have to wait some time before the doctor sees you, but once you are seen, the actual exams usually only take a few minutes.
- It is very important that you make the time to get your mammogram, clinical breast exam and Pap test every year. Just a few moments of your time can make the difference that may save your life!

Language

- Many health centers have workers that speak Spanish. Ask if someone can be available to assist you.
- You may also take a friend or family member with you to translate.

Partner

It is difficult to make decisions that your partner doesn't agree with.

- Talk to your partner about the importance of the exams. Often we do not talk to our partners about our health because it can be difficult.
- Share materials about the exams with your partner.
- Let your partner know that early detection through screening is the best protection against breast and cervical cancer. This protection can save your life!

RESOURCE D

LOCAL AND NATIONAL BREAST AND CERVICAL CANCER RESOURCES

Local Resources

Since every community will have different mammogram and Pap test facilities that offer free or low cost screenings for farmworker women, the following is a list of places to help you put together a resource list to hand out during your sessions. Remember your supervisor may already have a list.

Mammograms

1. Radiology centers
2. Hospitals
3. Ask about mobile van programs in your community

Pap tests and clinical breast exams

1. Migrant health centers
2. Community health centers
3. Family Planning clinics
4. Planned Parenthood
5. County Health departments
6. Private doctors
7. Ask about mobile van programs in your community.

National Resources

1. Many states have a National Breast and Cervical Cancer Early Detection Program (NBCCEDP) funded by the CDC, provides screening services to women between the ages of 50-64 who do not have health insurance. Contact your state health department to find out the nearest clinic that provides the free screening services.
2. **Call For Health:** 1-800-377-9968. A program of the National Center for Farmworker Health provides nationwide assistance to farmworkers who are in need of health care services by providing information, referral services or financial assistance.
3. **American Cancer Society:** 1-800-ACS-2345. The American Cancer Society is the nationwide community- based voluntary health organization dedicated to eliminating cancer as a major health problem by preventing cancer, saving lives, and diminishing suffering from cancer, through research, education, advocacy, and service.
4. **National Cancer Institute (NCI) Cancer Information Service:** 1-800-4-CANCER. The Cancer Information Service operates a toll-free telephone service that provides the most recent scientific information to callers in understandable language in both English and Spanish and shares resources on cancer programs and services in communities across the country.
5. **Susan G. Komen Breast Cancer Foundation** National Toll-Free Breast Care Help Line: 1-800-462-9273. The Help line is available to help empower women and their families by providing them with the knowledge they need to make informed decisions about breast health or breast cancer concerns.

RESOURCE E

HOW TO DO A HOME VISIT

1. Make sure you have the correct name, address and phone number (if available) before making contact with the woman.
2. If the person can be reached by phone, call her to make an appointment and ask for directions.
3. If needed, look up the address on a map. Make sure you know exactly how to get there. Ask for assistance if you need it.
4. Gather program material information including pamphlets, referral forms and a list of breast and cervical cancer providers in your community.
5. Make sure you wear an identification badge/name tag.
6. Arrive at the home, knock on the door and wait until the door is opened. You may want to identify yourself as you're knocking.
7. Identify yourself and the agency you represent. Remind the person you made an appointment with her and the information and visit are free.
8. Wait to be asked before coming in and taking a seat in the house.
9. Talk informally for a few minutes before starting the lesson. You can ask about how they heard about your program, the weather, family, etc.
10. Ask where (in the home) would she like the lesson to take place.
11. Make your visit. Carry out your tasks. Teach and/or collect the information.
12. Make an appointment for a future visit as needed.
13. Fill out the encounter forms.

Additional tips for an effective home visit:

- Use a warm and friendly approach.
- Approach the family members with respect.
- Answer questions as needed.
- Be relaxed; do not rush during the visit.
- Spend time face to face with the person.
- Be non-judgmental in your approach.

RESOURCE F

SAFETY TIPS

Here are some tips to help make your home visits safe and effective:

General Safety

1. Make appointments with the women you plan to visit.
2. Try to make your visits during the day if possible. Avoid visits at nighttime or after dark.
3. If possible, call ahead to be sure the woman is home for the visit.
4. Before you leave, be sure you have the address, phone number, directions and correct time of appointment.
5. Identify places you can go for help if needed, such as the fire department, police station, gas station or grocery store.
6. Put your purse in the trunk of your car, but not your keys. Only take the items you need to do your job into the home such as: teaching guide, flipchart, video and brochures.
7. Wear comfortable clothes and shoes.
8. Do not wear expensive jewelry or accessories.
9. Carry a small amount of money. Have change for a pay phone or carry a cellular phone with you if you have one.
10. Ask animal owners to hold or remove the animal if the animals are loose and pose a threat to your safety.
11. Carry two sets of car keys. One set to use and another set to have hidden in your notebook or bag (not purse).
12. Keep your car in good repair.
13. Always have enough gas.
14. Know how to change a flat tire or jump-start a car. Carry the right equipment.
15. Keep a flashlight in the car.
16. Always wear your seat belt.
17. Always lock your car.
18. Choose a parking space that is in the open and near a light.
19. Park on the street instead of the driveway so you won't get blocked in when you want to leave.

Approaching the House

1. Demonstrate a self-confident attitude and body posture.
2. When possible, keep to the middle of the sidewalk.
3. Maintain a professional manner. Do not respond to verbal confrontations.
4. Stop and listen before knocking at the door. If you hear sounds of fighting or any other disturbance leave right away.
5. Knock on the door, identify yourself and say the woman's name.
6. Do not enter a home if you suspect an unsafe situation.

Leaving the House

1. Wash your hands between visits and before going home.
2. Have your keys in your hand. Check inside your car before you get in.
3. If someone is tampering with your car, go back to the home and call for help if needed.
4. Look out for small children before moving out of your parking area.

RESOURCE G

Tips to Help you Get to Know Local Community Resources

1. Whether visiting an agency in person or contacting them over the telephone, it is important to identify yourself and the agency you work for.

2. It is helpful to provide the agency contact with a description of the program. This helps the agency become familiar with this program. You will become a resource to them.

3. Let the agency know the reason for the visit or call.

4. Ask the agency contact to describe the services available for screening.

5. Ask about the cost of the screening.

6. Ask if there is a special program for farmworker women.

7. Ask about the waiting time for an appointment. This is really important if you are trying to refer women before they must travel.

8. Ask about special payment plans.

9. Ask about hours of operation. This is also important because they may offer weekend or evening hours, which may make it easier for the women to keep their appointments.

10. Ask if the health center provides transportation.

Consejos para Ayudar a Ponerse en Contacto con Recursos de la Comunidad

1. Ya sea que visite a una agencia en persona o la contacte por teléfono, es importante que se identifique y a la agencia para la cual está trabajando.

2. Es útil dar a la agencia a la que está contactando una descripción del programa. Esto le ayudará a la agencia a familiarizarse con el programa. Usted se convertirá en un recurso para ellos.

3. Dígale a la agencia cuál es la razón de su visita o llamada.

4. Pida a la agencia que está contactando que le describa los servicios que tienen disponibles para los exámenes.

5. Pregunte cuál es el costo de los exámenes.

6. Pregunte si hay algún programa especial para las mujeres trabajadoras del campo.

7. Pregunte cuál es el tiempo de espera para entrar a una cita. Esto es muy importante si usted está tratando de enviar a las mujeres a citas antes de que tengan que viajar.

8. Pregunte acerca de planes especiales de pago.

9. Pregunte cuáles son los horarios del lugar. Esto también es importante porque tal vez tengan horarios de fin de semana o de tarde, lo cual hace más fácil que las mujeres puedan atender a sus citas.

10. Pregunte si el centro de salud proporciona transportación.

Cultivando La Salud
Guía de Enseñanza

National Center for Farmworker Health, Inc.
1770 FM 967, Buda, Texas 78610
(512) 312-2700 (voice), (512) 312-2600 (fax)
www.ncfh.org

AGRADECIMIENTOS

Este programa fue realizado gracias a los fondos aportados por los Centros de Prevención y Control de las Enfermedades, las Estrategias Organizativas Nacionales para la Prevención, Detección Temprana y Control del Cáncer, Anuncio del Programa #773, Acuerdo de Cooperación U57/CCU614491.

Muchas gracias y reconocimiento para las siguientes personas que contribuyeron a este proyecto.

Los miembros de la Coalición Nacional de Cáncer
Susan Auger- Auger Communications- Durham, NC
Kathy Brieger- Peekskill Area Health Center- Peekskill, NY
Linda Civallero- NCI-Cancer Information Service- Houston, TX
Isabel De La Rosa- Nuestra Clínica del Valle- Pharr, TX
Yula Eckhart- "Mano A Mano Program"- Brownsville, TX
Susan Espinoza- Family Health Foundation- San Antonio, TX
Pat Graham-Casey- Cancer & Chronic Disease Consortium- El Paso, TX
Carol Hooks- Program for Appropriate Technology in Health (PATH)- Washington, D.C.
Janice Penney- Southwest Arkansas Migrant Education- Hope, AR
Lorena Sprager- La Clínica del Cariño- Hood River, OR
Adriana Valdes- Cancer & Chronic Disease Consortium- El Paso, TX

Sociedad Americana del Cáncer:
Angie Colbert- Austin, TX
Eusebio, Díaz- San Antonio, TX
Anne Marie Newman- Austin, TX

Departamento de Salud de Texas, Programa de Detección Temprana del Cáncer del Seno y Cáncer del Cuello de la Matriz:
Claudia Himes- Austin, TX
Andrea Littlefield- Austin, TX
Steve Wright- Austin, TX

Equipo de Desarrollo del Programa:
Maria Fernandez, Ph.D.- U.T.-Houston School of Public Health
Center for Health Promotion and Prevention
Guillermo Tortolero-Luna, MD, Ph.D.- U.T.-Houston School of Public Health Center for Health Promotion and Prevention
MD Anderson Cancer Center
Carolina Derber- Traductora al español
Marco Rutiaga- Diseño de la guía

Personal del Centro Nacional de Salud para Trabajadores del Campo:
Monica Saavedra-Embesi- Especialista de Educación de Salud
Alicia González- Directora del Programa
Madge Vasquez- Asistente al Editor
Sylvia Partida- Directora de Operaciones
Bobbi Ryder- C.E.O.

Agradecimientos especiales para todas las mujeres trabajadoras del campo y promotoras de salud que nos asistieron en el desarrollo de este programa.

Indice

Sección I	
Introducción	2
Sección II	
Encontrando Mujeres para Asistir a sus Sesiones	3
Sección III	
Planeando sus Sesiones	4
Sección IV	
Haciendo sus Sesiones/Visitas	6
Planes Educacionales	7
Sección V	
Recursos	10
Recurso A-Como Prepara para las Sesiones de Educación	11
Recurso B-Guía de Platica del Vídeo	12
Recurso C-Barreras y Respuestas	14
Recurso D-Recursos Locales y Nacionales Acerca del Cáncer del Seno y Cáncer del Cuello de la Matriz	17
Recurso E-Cómo Hacer una Visita en Casa	19
Recurso F-Consejos de Seguridad	20
Recurso G-Consejos para Establecer Contactos	22

I. Introducción

Esta guía es para ayudar a usted, la promotora, planear sus sesiones para compartir información del cáncer con las mujeres. Esta guía es para ayudarle a hacer sus sesiones educacionales paso por paso. Esta guía contiene 3 planes para ayudarle a escoger qué material va repasar durante su sesión. Es importante que siga estos planes para que las mujeres en su comunidad reciban la información más importante acerca del cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz. **Recuerde, este guía es para su información mientras usted planea y conduce sus sesiones.**

La guía también tiene recursos que le ayudarán a compartir información y dar asistencia social. Lo siguiente es una lista de recursos que encontrará en la guía. Es importante repasar la sección de recursos antes de enseñar las sesiones.

- Como Preparar para las Sesiónes de Educación
- Guía de Platica del Vídeo
- Barreras y Respuestas
- Recursos Locales y Nacionales Acerca del Cáncer del Seno y Cáncer del Cuello de la Matriz
- Como Hacer una Visita en Casa
- Consejos de Seguridad
- Consejos para Localizar Centros de Salud que Ofrecen Servicios de Bajo Costo

IMPORTANTE: Antes de enseñar las sesiones, pídale a su supervisor que le dé una lista de recursos acerca del cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz que existe en su comunidad local. De esta lista a las mujeres en las sesiones. Los recursos deben incluir los siguientes servicios de detección en su comunidad:

- Teléfonos y direcciones de los centros comunitarios de salud, domicilio y horario para la prueba del Papanicolaou y el examen clínico de los senos
- Sitios locales de mamografía con números de teléfono, domicilio y horario
- Hospitales con números de teléfono y domicilio
- Departamentos de salud del condado con él numero de teléfono y domicilio
- Planned Parenthood ú otras clínicas de Planificación Familiar con la misma información.
- Programas especiales en su comunidad donde las mujeres puedan hacerse pruebas de mamografía o de Papanicolau gratis o a un bajo costo.

II. Encontrando Mujeres para Asistir a sus Sesiones

Consejos para Encontrar a las Mujeres

Encontrar a las mujeres trabajadoras del campo para atender a las sesiones educacionales puede ser una experiencia difícil, pero también puede ser bonito.

Lo siguiente es una lista de algunas cosas que usted puede hacer para encontrar mujeres para asistir a las sesiones.

- Pegar folletos o anuncios sobre su programa en diferentes lugares de su comunidad, por ejemplo: Supermercados, tiendas, iglesias, centros para ancianos, etc. Incluya un número de teléfono para que las mujeres que tengan interés en el programa puedan llamarle.
- Ir de puerta en puerta a los vecindarios que sirve su centro de salud
- Identificar a una líder de la comunidad y trabajar con ella para invitar a mujeres a la sesión.
- Contactar y trabajar con centros comunitarios de salud
- Contactar y trabajar con las iglesias de la comunidad
- Contactar y trabajar con las escuelas locales Por ejemplo: juntas de padres y maestros de la escuela, etc.
- Contactar y trabajar con programas de *Migrant Headstart*
- Contactar y trabajar con *Migrant Councils* locales

Ya que has puesto anuncios de su programa y ha generado interés en las sesiones, comienza hacer una lista de mujeres de la comunidad interesadas en el programa. La lista debe incluir el nombre de la mujer, domicilio, numero de teléfono, y la mejor hora para encontrarla en casa. Puede comenzar a planear sus sesiones con hablar con las mujeres y determinar que días, hora y lugar son más convenientes para ellas. La próxima sección le dará mas información en como planear su sesión.

III. Planeando sus Sesiones

Ahora que ha encontrado a las mujeres que están interesadas en atender a su programa, ¿qué necesito hacer?

Las sesiones pueden ser individuales o en grupo. Para las sesiones de grupo, se recomienda tener de 2 a 4 mujeres. Aunque este planeando una sesión individual o de grupo, las sesiones pueden ser conducidas en la casa de la mujer o si la mujer prefiere en el centro de salud o otro lugar conveniente para ella. Por ejemplo, puede hacer arreglos con la iglesia, centros comunitarios, escuelas, o oficinas de Migrant Headstart, para hacer las sesiones en esos lugares. Averigüe con anticipación qué lugar es más conveniente para la(s) mujer(mujeres). Recuerde, a usted le interesa hacer que la(s) mujer(es) se sienta(n) cómoda(s) y que la sesión sea divertida y fácil de atender.

Si usted piensa que hacer las sesiones fuera de los hogares de la mujer es una necesidad en su comunidad, los siguientes consejos le darán algunas recomendaciones:

1. Siempre llame al supervisor o al encargado del lugar donde planea hacer sus sesiones educacionales para pedir permiso (sino es en la casa de la mujer).
2. Dígale a la persona quién es usted, de dónde la está llamando y déle una breve descripción del programa.
3. Póngase de acuerdo con la persona de ante mano para llegar y enseñar la sesión en el tiempo que le dieron.
4. Averigüe si necesita llaves para entrar, o si alguien va a estar allí para dejarla entrar, o cualquier otra información que sea importante de saber antes de la sesión.

Si hay suficiente dinero, es bueno ofrecer un bocadillo o algo de tomar durante la sesión. Esto hará sentir a la mujer/mujeres bienvenidas, y ¿a quién no le gusta que le den algún bocadillo? Pregunte a su supervisor si es posible hacer esto.

Ahora es tiempo para preparar para su sesión. Les hemos proveído a ustedes con una lista de Educación Preparativa (Repase **Recurso A)** para asegurar que estés preparada para su sesión. Después, debe repasar planes A, B, y C. Estos planes le dirán qué materiales necesitará para su lección. Una vez que ha hecho esto, prepare sus materiales y llame para confirmar su cita (sí le es posible). Tal vez quiera cargar todos los materiales con usted todo el tiempo. Finalmente, pida que le den las direcciones de cómo llegar o consiga un mapa. No se olvide de decirle a alguien dónde estará y cuánto tiempo estará afuera.

Con anticipación, debe averiguar se va usar el vídeo. Hágase saber si usted tendrá disponible una televisión y vídeocasetera, o si los hay en el lugar donde usted va a hacer la sesión. Esto le ayudara decidir si usara el vídeo o no.

Recordatorios

Unos días antes de la sesión, recuerde:

- Llamar para confirmar la cita
- Decirle dónde se va realizar la sesión y darle las direcciones de cómo llegar. Si se va a realizar en la casa de la mujer asegúrese que sabe como llegar.
- Decirle cuáles so los temas que usted va a repasar con ella y cuanto tiempo durara la sesión.

Su centro de salud o su organización le puede dar algunas ideas acerca de qué tipo de regalos puede darle a las participantes al fin de la sesión. Tal como peines, espejos de bolsillo, llaveros y estuches de maquillaje, etc.

IV. Haciendo sus Sesiones/Visitas

Entemdemos que cada comunidad y programa de promotoras es diferente y que usted debe decidir en que manera hacer sus sesiones. Lo que nosotros recomendamos es que se debe hacer dos visitas para compartir la información con cada mujer o grupo de mujeres. Si desea, una tercer sesión también se puede hacer en grupo. Esto le ayudará a la mujer tener una sesión con un mayor enfoque en la educación y con un mínimo de distracciones.

Recomendaciones para sus visitas:

Primera visita*:* Dígale a la mujer la razón por la visita, de lo que va a estar hablando y muéstrele los materiales del programa. Esto le dará a usted una oportunidad para que se conozcan, y ganar la confianza de la mujer. Dile a la mujer que esta va ser la primera de dos visitas con ella. Decida que plan va usar, dependiendo en el tiempo disponible que tenga la mujer. (***Vea Sección IV-Pagina 7, para Planes de la Lección***). Es recomendado si el tiempo le permita, que haga plan de la lección A durante su primer visita. Esto le dará la oportunidad de darle a la mujer una sesión amplia de todo el material de este programa. Antes de terminar la sesión, asegúrese de darle a la mujer una forma de envío para cualquier de estos exámenes que no sé hecho en él ultimo año: mamograma, prueba del Papanicolaou, y el examen clínico de los senos. Si no puedes darle una forma de envío en este momento, debes darle una lista de servicios de detección en su comunidad. No se le olvide llenar la forma de encuentro individual y hacer su próxima cita.

Segunda visita: Esta visita servirá como una visita de repaso para reforzar los mensajes más importantes del programa con las mujeres. Si comenzó uno de los planes en su visita anterior y no tuvo la oportunidad de terminarlo, comience esta sesión donde paro en el plan, si termino el plan en la primera visita comience un plan nuevo de acuerdo con el tiempo disponible que tenga la mujer. Es nuestra recomendación que si hizo Plan A o B en su primer visita, se debe conducir Plan C en esta visita para reforzar los mensajes. Si no lo ha hecho en su primer visita, asegúrese de darle a la mujer una forma de envío para cualquier de estos exámenes que no se ha hecho: mamograma, prueba Pap y examen clínico de los senos. Si no puedes darle una forma de envío en este momento, debes darle una lista de servicios de detección en su comunidad. No se olvide llenar su forma de encuentro individual.

Si usted decide hacer una sesión de grupo, asegúrese de seguir uno de los planes que se encuentran en **Sección 4 del Guía de Enseñanza, Pagina 7**.

Si solamente tienes 15 minutos o menos para hacer esta sesión, debes posponerla la sesión y ponerse de acuerdo con otra fecha cuando la mujer tenga mas tiempo. En este momento, ofrécele a la mujer folletos del mamograma, examen clínico de los senos, el auto examen de los senos, y la prueba Pap.

Antes de comenzar cada sesión educacional, debe planear cada sesión para asegurarse de que tenga todos los materiales necesarios. La siguiente sección le dará los planes de la lección que la ayudaran a hacer sus sesiones.

Planes Educacionales

Plan Educacional A: El Vídeo y El Rotafolio (1 hora y media a 2 horas)
(Es mejor solo usar el vídeo adentro. Usar la televisión afuera es difícil porque puede haber muchas distracciones y no se ve bien.)

1. Preséntese y mencione que hoy hablará de cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz y la importancia de los exámenes para encontrar el cáncer a tiempo.

2. Vea el vídeo.

3. Guía una platica usando las preguntas de la "Guía de Platica del Vídeo" -**Recurso B.** Queremos compartir los mensajes más importantes.

4. Continúe con compartir el rotafolio entero.

5. Siguiendo el repaso del rotafolio, haga una sesión de practica con la mujer en como hacer el auto-examen de los senos usando el modelo del seno. Usted puede usar el rotafolio (Página 9) para repasar los pasos. Recuérdele a la(s) mujer(es) que el auto-examen de los senos no debe tomar el lugar del mamograma, y que el mamograma es la mejor manera de encontrar cáncer del seno a tiempo.

6. Antes de terminar la sesión, asegúrese de darle a la mujer una forma de envío para cualquier de estos exámenes que no sé hecho en él ultimo año: mamograma, prueba del Papanicolaou, y el examen clínico de los senos. Si no puedes darle una forma de envío en este momento, dele una lista con nombres y lugares donde pueda(n) ir a hacerse sus exámenes de detección en su comunidad.

7. Llene las formas de encuentro, haga su próxima cita, y termine la sesión.

Plan Educacional B: El Vídeo o Rotafolio (una hora)

1. Preséntese y mencione que usted hablará de cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz.

2. Si planea usar el vídeo, pregúntale a la mujer si tiene acceso a un enchufe eléctrico o si tiene una televisión y videocasetera, si es que su programa no les ofrece una.

3. Si no puede usar el vídeo, repase todo el rotafolio y conteste cualquier pregunta y luego pase a **#5**.

4. Si vieron el vídeo, repase **Recurso B-Guía de Platica** y haga una platica con el material que se encuentre en la guía. Después de la platica, repase **Recurso C-Barreras y Respuestas** con las mujeres.

5. Como este plan no les da la oportunidad de hacer una sesión de practica del auto-examen de los senos, dele a la(s) mujer(es) un folleto del auto-examen de los senos para que pueda(n) practicar en casa. Recuérdele a la(s) mujer(es) que el auto-examen de los senos no debe tomar el lugar del mamograma, y que el mamograma es el mejor método de encontrar cáncer del seno a tiempo.

6. Antes de ir, dele a la(s) mujer(es) formas de envío para el mamograma, la prueba Pap y el examen clínico de los senos. Si no puedes darle una forma de envío en este momento, dele(s) una lista con nombres/lugares donde pueda(n) ir a hacerse sus exámenes de detección en la comunidad

7. Llene las formas de encuentro, haga su próxima cita (si es necesario) y termine la sesión.

Plan Educacional C: Un Encuentro Breve (media hora)

1. Preséntese y mencione que usted hablará de cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz y de la importancia de los exámenes.

2. Repase las siguientes paginas del rotafolio:
   - 3A&B
   - 4
   - 5
   - 6
   - 11A-C
   - 13A&B
   - 14
   - 16A-C
   - 18

3. Como este plan no les da la oportunidad de hacer una sesión de practica del auto-examen de los senos, dele a la(s) mujer(es) un folleto del auto-examen de los senos para que pueda(n) practicar en casa. Recuérdele a la(s) mujer(es) que el auto-examen de los senos no debe tomar el lugar del mamograma, y que el mamograma es el mejor método de encontrar cáncer del seno a tiempo.

4. Antes de ir, dele a la(s) mujer(es) con formas de envío para el mamograma, la prueba Pap y el examen clínico de los senos. Si no puedes darle una forma de envío en este momento, dele(s) una lista con nombres/lugares donde puedan ir a hacerse sus exámenes de detección en su comunidad

5. Llene la forma de encuentro o el diario de actividades de grupo y termina la sesión..

V. Recursos

Estos son los recursos que usted necesita para hacer sus sesiones de educación. Los primeros tres recursos son necesarios, y los demás so por sí desea. Los recursos son:

Recurso A	**Como Preparar para las Sesiones de Educación**	*pagina 11*
Recurso B	**Guía de Platica del Vídeo**	*pagina 12*
Recurso C	**Barreras y Respuestas**	*pagina 14*
Recurso D	**Recursos Locales y Nacionales acerca del Cáncer del Seno y del Cáncer del Cuello de la Matriz**	*pagina 17*
Recurso E	**Cómo Hacer una Visita en Casa**	*pagina 19*
Recurso F	**Consejos de Seguridad**	*pagina 20*
Recurso G	**Consejos para Establecer Contactos**	*pagina 22*

RECURSO A

COMO PREPARAR PARA LAS SESIONES DE EDUCACIÓN

Llame a la mujer para hacer la cita

- ❑ Averigüe si la mujer se puede reunir con usted y cuanto tiempo tiene
- ❑ Averigüe si tiene un enchufe para la televisión y videocasetera y pregunte si hay una televisión o vídeocasetera en la casa donde usted va visitar si su programa no tiene una.

Dos a tres días antes de la cita:

- ❑ Llame a la mujer para recordarle de la cita y para confirmar la dirección y cuanto tiempo va durar la cita. Obtenga direcciones si es necesario.
- ❑ Repase los planes de la lección y decida que plan va usar.

El día antes de la cita:

Prepare y junte los materiales necesarios. Esto puede incluir:

- ❑ La Guía de enseñanza
- ❑ El Rotafolio
- ❑ El Vídeo
- ❑ Televisión/Videocasetera
- ❑ Folletos
- ❑ Formas de envío/Lista de recursos de la comunidad
- ❑ Formas de encuentro o Diario de Actividad de Grupo

El día de la cita:

- ❑ Cargue sus materiales con usted
- ❑ Lleve un mapa con usted o direcciones y domicilio del lugar donde tiene su cita (si es necesario)
- ❑ Junte refrescos o regalos para la(s) mujer(es)
- ❑ Lleve su teléfono celular o monedas para hacer una llamada en caso de emergencia
- ❑ Avise a un compañero de su trabajo a donde va y a que hora piensa regresar
- ❑ ¡Diviértase!

RECURSO B

GUÍA DE PLATICA DEL VÍDEO

Esta guía es para usar con los planes A y B (pagina 7) o cualquier otro tiempo cuando usted use el vídeo.

Esta guía le ayudará a dirigir la platica después de ver el vídeo. Haga las siguientes preguntas y anima una platica. **Use Recurso: C Barreras y Respuestas-pagina 14,** para responder a cualquier barrera que mencionen las mujeres y para responder a preguntas.

1. **¿Que piensa fueron los mensajes más importantes que aprendieron después de haber visto el vídeo?**

2. **¿Qué aprendió acerca de cáncer del seno? ¿Existen maneras para encontrar el cáncer del seno a tiempo? ¿Cuales son?**

3. **Vamos a repasar las guías de detección. ¿Cuándo se debe hacer el mamograma una mujer mayor de 40 años?**
   - Una vez al año

4. **¿Cuándo se debe hacer el examen clínico de los senos una mujer mayor de 40 años?**
   - Una vez al año

5. **¿Cada cuando nos debemos de hacer el auto-examen de los senos?**
   - Cada mes, de preferencia una semana después de terminar su regla

6. **¿Qué aprendieron acerca del cáncer del cuello de la matriz?**

7. **¿Cuando se debe hacer la prueba Pap una mujer mayor de 40 años?**
   - Una vez al año, o cuando se lo recomienda su doctor

8. **Ahora vamos a recordar la parte del vídeo cuando las mujeres están sentadas en la mesa y están platicando acerca de obstáculos ante las pruebas. ¿Cuáles fueron algunas de las razones por las que las mujeres no se hacen las pruebas? ¿Existen otras?**

RECURSO B

GUÍA DE PLATICA CONT.

9. **De todas las razones/barreras discutidas, cuales piensan son las más comunes?**

10. **Ahora vamos a pensar en el testimonio de la señora Elena... ¿Cómo se siento después de haber escuchado su testimonio? ¿Piensan que hay muchas mujeres como Elena que no quieren ir al doctor porque no se sienten mal?**

11. **Al final del vídeo, Teresa nos recuerda que tenemos que obtener nuestros resultados ¿Porque es esto tan importante?**

12. **¿Qué podemos hacer para convencer a mujeres como Elena a que se hagan sus exámenes?**

13. **¿Dónde pueden obtener un mamograma en su comunidad?**

14. **¿Dónde pueden obtener una prueba Pap en su comunidad?**

RECURSO C

BARRERAS Y RESPUESTAS

Use este guía para asistirse en proveer respuestas a las mujeres cuando se enfrentan con barreras. Se recomienda usar este guía durante sus sesiones y para acompañar planes B y C.

Dinero

Si la mujer dice que no tiene dinero para hacerse el examen dele la siguiente información. Pero lo más importante es que debe saber donde en su comunidad puede ir una mujer hacerse los exámenes, como llegar a los lugares, y cuanto cuesta cada examen. **En este momento, debe darle una lista a la(s) mujer(es) de programas de detección de cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz en su comunidad.**

Hay varios programas que nos ayudan pagar por el mamograma el examen clínico de los senos, y la prueba Pap.

- Quizá quieras comenzar con hablar al centro de salud local para migrantes o clínica comunitaria y preguntarles acerca de programas especiales para trabajadores del campo. Hay algunos lugares que ofrecen mamogramas y pruebas Pap gratis o de bajo costo durante diferentes temporadas.
- Varios centros de salud han recibido dinero de los Departamentos de Salud de los Estados par pruebas de cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz. Averigüe con su centro de salud de la comunidad o centro de salud de migrantes en su área.
- Medicare o Medicaid también puede cubrir el costo del mamograma. Esto depende en el tipo de Medicare o Medicaid que usted tenga. Cada estado es diferente y cada uno tiene su propia línea telefónica gratis donde usted puede llamar para obtener información. Cheque con su Departamento de Salud del Estado o Local para él numero de teléfono.
- **Una Voz para la Salud (*Call For Health*),** es un programa del Centro Nacional para la Salud de los Trabajadores del Campo. Este programa tiene una línea gratis a la que las personas pueden llamar y hablar con alguien acerca de dónde pueden hacerse un mamograma, examen clínico de los senos o prueba Pap gratis o de bajo costo en su área. El número de teléfono es él **1-800-377-9968.**

RECURSO C

BARRERAS Y RESPUESTAS CONT.

Pena

Si se entiende que puede sentir vergüenza, por hacerse el mamograma, examen clínico de los senos, y la prueba Pap. Recuerde no hay porque sentir vergüenza porque los doctores, enfermeras y especialistas que hacen estos exámenes son profesionales y hacen exámenes como estos todos los días.

- Si su doctor es un hombre y no se siente a gusto, pide que la examine una mujer.
- Por ley una profesional de salud femenina debe estar presente en el cuarto de examen durante su examen.
- Si en algún tiempo del examen usted tiene algunas preguntas, este es el tiempo para hacerlas. ¡No tenga miedo preguntar, usted tiene el derecho de entender los exámenes!

Miedo del Dolor

- Muchas mujeres tienen miedo que los exámenes van a doler.
- Algunas mujeres se sienten un poco incomodo durante el mamograma o la prueba Pap.
- Para el mamograma, el tiempo cuando el seno esta aplanado para obtener la radiografía solamente dura unos pocos segundos. Esto es necesario para obtener un buen imagen, y solo dura un corto momento.
- Para la prueba Pap, alguna presión se puede sentir durante el tiempo cuando él especulo esta introducido a la vagina. Este solamente dura unos pocos segundos. Si en algún momento siente una molestia durante cualquier de los dos exámenes, avísele al doctor.

Miedo de Encontrar Cáncer

- ***Recuerde:*** ¡Cuándo el del seno se encuentre a tiempo y no sé a extendido al resto del cuerpo, la posibilidad de un tratamiento exitoso es excelente! ¡Y cuando el cáncer del cuello de la matriz se encuentra a tiempo, puede ser curado!

Tiempo

Muchas mujeres piensan que no tienen tiempo para ir a hacerse un mamograma, examen clínico de los senos o la prueba Pap.

- Tal vez tendrás que esperar un poco de tiempo antes de que la vea el doctor, pero cuando estés con el doctor, el actual examen solamente dura unos pocos minutos.
- Es muy importante que se tome el tiempo para hacerse el mamograma, examen clínico de los senos, y la prueba Pap cada año. ¡Unos minutos de su tiempo pueden hacer la diferencia que puede salvar sus vidas!

Lenguaje

- Muchos centros de salud tienen trabajadores que hablan español. Pide asistencia si la necesitas.
- También puede traer a una amiga o algún familiar a su cita para ayudarla a traducir.

Mi pareja no quiere

Es difícil tomar decisiones con las que su pareja no está de acuerdo.

- Hable con su pareja acerca de la importancia de hacerse este examen. Muchas veces no hablemos con nuestras parejas acerca de estos temas porque puede ser difícil
- Comparta con su pareja los materiales educacionales sobre los exámenes.
- Dígale a su pareja que la detección temprana es la mejor protección contra cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz.

RECURSO D

RECURSOS LOCALES Y NACIONALES ACERCA DE CÁNCER DEL SENO Y CANCER DEL CUELLO DE LA MATRIZ

Recursos Locales

Debido a que cada comunidad puede tener diferentes lugares que ofrezcan exámenes gratis o de bajo costo de mamografía y pruebas de Papanicolau para las mujeres que trabajan en el campo, la siguiente es una lista de lugares a los que puede contactar para que pueda empezar a reunir una lista de recursos que pueda repartir durante sus sesiones. Recuerde que su supervisor tal vez ya tenga una lista que le pueda dar.

Mamogramas

1. Centros de Radiología
2. Hospitales
3. Pregunte acerca de los programas que utilizan camionetas móviles en su comunidad

Pruebas de Papanicolau y exámenes clínicos de los senos

1. Centros de salud para migrantes
2. Centros de salud de la comunidad
3. Clínicas de Planificación Familiar
4. Planned Parenthood
5. Departamentos de Salud del Condado
6. Doctores que tienen práctica privada
7. Pregunte acerca de los programas que utilizan camionetas móviles en su comunidad.

Recursos Nacionales

1. Varios estados tienen un **Programa Nacional para la Detección Temprana del Cáncer del Seno y del Cuello de la Matriz (NBCCEDP)** que recibido fondos de los Centros Nacionales para la Prevención de Enfermedades cual provee exámenes de cáncer a las mujeres entre la edad de 50-64 que no tienen seguro medico. Llame a su departamento de salud del estado para investigar cual es la clínica más cercana a usted.
2. **Una Voz para la Salud:** 1-800-377-9968. Un programa del Centro Nacional Para la Salud de los Trabajadores del Campo ofrece asistencia nacional a trabajadores del campo que necesitan ayudan para servicios médicos con proporcionarles información, servicios de envío y asistencia financiera.
3. **Sociedad Americana del Cáncer:**1-800-ACS-2345. La Sociedad Americana del Cáncer es una organización nacional de salud voluntaria y comunitaria que se dedica a eliminar cáncer como un problema mayor a favor de prevención, salvando vidas, disminuyendo sufrimiento del cáncer, a favor de estudios, educación, vindicación, y servicio.

RECURSO D

RECURSOS LOCALES Y NACIONALES SOBRE CÁNCER DEL SENO Y CANCER DEL CUELLO DE LA MATRIZ- CONT.

4. **El Instituto Nacional del Cáncer (NCI) Servicio de Información de Cáncer:** 1-800-4-CANCER. El Servicio del Información de Cáncer maneja una línea telefónica gratis, ofrece información científica y reciente a personas que llamen en Ingles y Español y comparte recursos de diferentes programas y servicios de cáncer en comunidades dentro los Estados Unidos.
5. **Susan G. Komen Breast Cancer Foundation.** Línea de ayuda gratuita: 1-800-462-9273. Esta línea gratuita existe para ayudar a darles poder a mujeres y familias con información que les ayudara a hacer decisiones informadas acerca de la salud de los senos y de problemas de cáncer.

RECURSO E

CÓMO HACER UNA VISITA EN CASA

1. Asegúrese de que tenga el nombre, la dirección y el número de teléfono (si tienen) correctos antes de hacer contacto con la mujer.

2. Si a la persona se le puede llamar por teléfono, llámela para hacer una cita y pídale las direcciones de cómo llegar al lugar.

3. Si es necesario, busque la dirección en un mapa. Asegúrese de que sepa exactamente cómo llegar ahí. Pida asistencia si la necesita.

4. Reúna los materiales del programa que necesites, incluyendo folletos, formas de envío, y una lista de recursos de cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz de su comunidad.

5. Asegúrese de ponerse algún emblema (mica) de identificación.

6. Llegue a la casa, toque a la puerta y espere a que le abran la puerta. Tal vez quiera decirles quién es mientras está tocando la puerta.

7. Dígales quién es usted y la agencia a la que representa. Recuérdele a la persona que hizo una cita con ella y que su visita y la información que usted ofrece son gratis.

8. Espere a que le pidan que entre y tome asiento en su casa.

9. Hable informalmente por unos minutos antes de comenzar la sesión. Tal vez quiera preguntarles cómo supieron del programa, platicar del clima, la familia, etc.

10. Pregunte dónde (en la casa) le gustaría que tuvieran la discusión/enseñanza.

11. Haga su visita. Haga sus tareas. Enseñe y reúna la información.

12. Haga una cita para una futura visita, si es necesario.

13. Complete las formas de encuentro.

Consejos adicionales para una visita de casa efectiva:

- ❑ Use un enfoque caluroso y amistoso.
- ❑ Trate a los familiares con respeto.
- ❑ Conteste a las preguntas cuando se necesite.
- ❑ Esté relajada, no vaya con apuro a la visita.
- ❑ Platique cara a cara con la persona.
- ❑ Proceda con su enfoque sin prejuicios.

Aquí le damos algunas consejos para hacer sus visitas en casas seguras y efectivas:

Seguridad General

1. Haga las citas con las mujeres a las que planea visitar.
2. Trate de hacer sus visitas durante el día cuando sea posible. Evite las visitas de noche o después que obscurezca.
3. Si es posible, llame antes de hacer la visita para asegurarse de que la mujer va a estar en la casa para la visita.
4. Antes de salir, revise las visitas que tiene programadas para asegurarse de que tienen las direcciones, números de teléfono, direcciones de cómo llegar y la hora correcta de las citas.
5. Identifique los lugares a donde podría ir en caso de necesitar ayuda, por ejemplo: el departamento de incendios, la estación de policía, una gasolinera o un supermercado.
6. Guarde su bolsa en la cajuela de su auto, pero sin olvidar sus llaves. Solamente llévese a la casa las cosas que necesita para trabajar, como por ejemplo, la guia de enseñana, el rotafolio, el video, y los folletos.
7. Use ropa y zapatos cómodos.
8. No se ponga joyería y accesorios caros.
9. Lleve poco dinero. Lleve cambio para el teléfono público o cargue un teléfono celular si tiene uno.
10. Pida a las personas que sean dueñas de animales, que los detengan o los pongan en algún otro lugar si éstos andan sueltos y puedan presentar un peligro para usted.
11. Cargue con dos juegos de lleves del auto. Uno para usar y el otro para tener escondido en su libro de notas.
12. Mantenga su auto en buenas condiciones.
13. Siempre tenga suficiente gasolina.
14. Conozca cómo cambiar una llanta o poner los cables para empezar el motor del auto. Cargue con el equipo adecuado.
15. Tenga una linterna en su auto.
16. Siempre póngase su cinturón de seguridad.
17. Siempre cierre su carro con llave.
18. Estaciónese en un lugar amplio y con luz.
19. Estaciónese en la calle, así no la bloquean cuando quiera salir.

Al acercarse a la Casa

1. Demuestre una actitud de confianza en sí misma y buena postura de cuerpo.
2. Cuando le sea posible, camine en medio de la banqueta.
3. Mantenga una actitud profesional. No responda a confrontaciones verbales.
4. Párese y escuche antes de tocar a la puerta. Si usted oye ruidos de que hay pleito o algún otro ruido que pudiera significar que algo anda mal, vallase cuanto antes.
5. Toque a la puerta, dígale quién es usted y diga el nombre de la mujer.
6. No entre a una casa en donde sospeche que hay alguna situación de peligro.

Al salir de la Casa

1. Lávese las manos entre cada cita y antes de irse a su casa.
2. Tenga las llaves del carro en la mano. Revise el interior de su carro antes de entrar.
3. Pida ayuda si alguien quiere abrir su carro, o regrese a la casa y llame para pedir ayuda.
4. Tenga cuidado con los niños antes de salir de donde estaba estacionada.

Consejos para Ayudar a Ponerse en Contacto con Recursos de la Comunidad

1. Ya sea que visite a una agencia en persona o la contacte por teléfono, es importante que se identifique y a la agencia para la cual está trabajando.

2. Es útil dar a la agencia a la que está contactando una descripción del programa. Esto le ayudará a la agencia a familiarizarse con el programa. Usted se convertirá en un recurso para ellos.

3. Dígale a la agencia cuál es la razón de su visita o llamada.

4. Pida a la agencia que está contactando que le describa los servicios que tienen disponibles para los exámenes.

5. Pregunte cuál es el costo de los exámenes.

6. Pregunte si hay algún programa especial para las mujeres trabajadoras del campo.

7. Pregunte cuál es el tiempo de espera para entrar a una cita. Esto es muy importante si usted está tratando de enviar a las mujeres a citas antes de que tengan que viajar.

8. Pregunte acerca de planes especiales de pago.

9. Pregunte cuáles son los horarios del lugar. Esto también es importante porque tal vez tengan horarios de fin de semana o de tarde, lo cual hace más fácil que las mujeres puedan atender a sus citas.

10. Pregunte si el centro de salud proporciona transportación.

mh0205467

CMH-RC-Knowledge Center
3513 Security Lane, Suite 101
Rockville, MD 20852
1-800-444-6472

Cultivando la Salud

Breast and Cervical Cancer Education Program

Teaching Guide

A Guide for Lay Health Workers

Developed by
The National Center for Farmworker Health

MH02D5467